

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN *SCREEN-TIME* DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

INKA FEBRIANA

J 310 191 217

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN *SCREEN-TIME* DAN TINGKAT
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Diajukan sebagai pedoman pelaksanaan penelitian studi akhir pada Program
Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Oleh :

INKA FEBRIANA

J 310 191 217

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

INKA FEBRIANA J310191217

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN *SCREEN-TIME* DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Pendahuluan: Perkuliahan secara daring memberikan dampak pada peningkatan jumlah konsumsi kopi dikalangan mahasiswa. Mengonsumsi kopi sebagai sumber kafein dapat memberikan pengaruh pada kejadian *screen-time* dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan *screen-time* dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. **Metode Penelitian:** Observasional dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 107 mahasiswa yang didapatkan dengan metode *Purposive Sampling*. Data konsumsi kopi, *screen-time*, dan tingkat aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *online*. Analisis univariat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. **Hasil:** Persentase konsumsi kopi normal (56,1%), asupan kafein rendah (67,3%), volume kopi 240 ml (35,5%), *acceptable screen-time* (53,3%), dan tingkat aktivitas fisik sedang (47,7%). Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan *screen-time* ($p = 0,92$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan kafein dengan *screen-time* ($p = 0,41$). Terdapat hubungan signifikan antara volume kopi dengan *screen-time* ($p = 0,02$). Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dengan tingkat aktivitas fisik ($p = 0,99$), asupan kafein dengan tingkat aktivitas fisik ($p = 0,06$), dan volume kopi dengan tingkat aktivitas fisik ($p = 0,75$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara volume kopi dengan *screen-time*, semakin tinggi rata-rata volume kopi maka semakin tinggi durasi *screen-time*. Tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan tingkat aktivitas fisik, tingginya konsumsi kopi tidak diimbangi dengan beratnya aktivitas fisik.

Kata Kunci: frekuensi konsumsi kopi, asupan kafein, volume kopi, *screen-time*, tingkat aktivitas fisik

NUTRITIONAL SCIENCE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
ESSAY

ABSTRACT

INKA FEBRIANA J310191217

THE CORRELATION BETWEEN COFFEE CONSUMPTION WITH SCREEN-TIME AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN STUDENTS OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

Introduction: Online lectures have an impact on increasing the amount of coffee consumption among students. Consuming coffee as a source of caffeine can have an effect on the incidence of screen-time and the level of physical activity of students. **Research Objectives:** This study aimed to determine the correlation between coffee consumption and screen-time and physical activity levels of students at Muhammadiyah University of Surakarta. **Research Methodology:** Observational with a cross sectional research design. The number of samples was as many as 107 students obtained by purposive sampling method. Data on coffee consumption, screen-time, and level of physical activity were obtained using an online questionnaire. Univariate analysis using Kolmogorov-Smirnov test and bivariate analysis using Rank Spearman statistical test. **Results:** Percentage of normal coffee consumption was 56.1%, low caffeine intake was 67.3%, coffee volume was 240 ml (35.5%), acceptable screen-time was 53.3%, and moderate level of physical activity was 47.7%. There was no correlation between the frequency of coffee consumption with screen-time ($p = 0.92$). There was no significant relationship between caffeine intake and screen-time ($p = 0.41$). There was a significant correlation between coffee volume and screen-time ($p = 0.02$). There was no correlation between the frequency of coffee consumption with the level of physical activity ($p = 0.99$), caffeine intake with the level of physical activity ($p = 0.06$), and the volume of coffee with the level of physical activity ($p = 0.75$). **Conclusion:** There was a significant correlation between coffee volume and screen-time, the higher the average coffee volume, the higher the screen-time duration. There was no significant correlation between coffee consumption and the level of physical activity, high coffee consumption is not matched by the severity of physical activity.

Keywords: frequency of coffee consumption, caffeine intake, coffee volume, screen-time, physical activity level.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 September 2021

Penulis



INKA FEBRIANA
J310191217

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul :
Hubungan Konsumsi Kopi dengan *Screen-Time* dan Tingkat Aktivitas Fisik pada
Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :
INKA FEBRIANA
J 310 191 217

Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 2 September 2021

Pembimbing

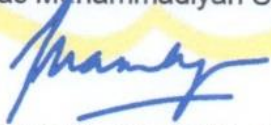

Muwakhidah, SKM, M.Kes (Epid)
NIK/NIDN: 865/06-2701-7302

Penguji :

1. Muwakhidah, SKM, M.Kes (Epid) ()
2. Siti Nurokhmah, S.Gz., M.Sc ()
3. Siti Zulaekah, A., M.Si ()

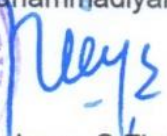
Menyetujui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Pramudya Kurnia, S.TP., M.Agr
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN: 750/06-2011-7301



RIWAYAT HIDUP

Nama : Inka Febriana

Tempat/Tanggal Lahir : Sidoarjo, 27 Februari 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Matahari RT10 RW04 Desa Bligo, Kecamatan
Candi, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri Larangan Tahun 2010
2. Lulus SMP Negeri 1 Candi Tahun 2013
3. Lulus SMA Negeri 3 Sidoarjo Tahun 2016
4. Lulus Diploma III Poltekkes Kemenkes Surabaya
Tahun 2019

MOTTO

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ
بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

“Barang siapa yang menghendaki kehidupan dunia maka wajib baginya memiliki ilmu, dan barang siapa yang menghendaki kehidupan akherat, maka wajib baginya memiliki ilmu, dan barang siapa menghendaki keduanya maka wajib baginya memiliki ilmu”. (HR. Turmudzi)

"Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan" - Imam Syafi'i.

“Pencapaian saya tidak terlepas dari doa tulus seorang Ibu.” – Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabil'alamin atas izin dan rahmat Allah SWT penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini dipersembahkan penulis sebagai ucapan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Allah SWT atas izin, rahmat, dan karunianya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan kesabaran dan kelancaran dalam menyusun dan melakukan konsultasi dengan pembimbing.
2. Alm. Papa Domingus, Mama Yati, dan Kakak Adistia tercinta atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
3. Dosen pembimbing skripsi Ibu Muwahidah, SKM, M.Kes (Epid) atas kesabaran dalam membimbing, memberi saran dan masukan, serta dukungan dan nasihat dalam penyusunan proposal hingga penyelesaian skripsi.
4. Teman dekat yang telah 8 tahun bersama yaitu Ima, Galih, Ambar, dan Miyah yang senantiasa memberikan hiburan dan dukungan serta sebagai tempat berkeluh kesah selama ini.
5. Teman-teman kelas gizi transfer 2019 yang selalu bersemangat dan saling mendukung dalam menyelesaikan kuliah S1 ini sebagai awal dari jenjang karir yang ingin dicapai.
6. Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan konsumsi kopi dengan *screen-time* dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”. sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang membantu sejak penyusunan sampai dengan terselesaikannya penelitian ini. Bersama ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Irdawati, S.Kep, Ners., MSi. Med selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Pramudya Kurnia, S.TP., M.Agr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah, SKM, M.Kes (Epid) selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberikan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Ibu dan kakak tercinta yang telah memberikan pengertian, perhatian, do'a, dukungan serta pengorbanan baik secara materil maupun non materil yang tak ternilai.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama masa studi.

6. Teman-teman gizi transfer angkatan 2019 yang telah memberikan bantuan baik berupa dukungan, semangat, inspirasi serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis.

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis mengharapkan mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Wasssalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 2 September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Kopi	6
2. <i>Screen-time</i>	17
3. Aktivitas Fisik.....	20
4. Hubungan Konsumsi Kopi dengan <i>Screen-time</i>	24
5. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tingkat Aktivitas Fisik	25
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28

1. Perhitungan Jumlah Minimal Sampel.....	29
2. Cara Pengambilan Sampel	29
3. Kriteria Sampel.....	30
D. Jenis Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Prosedur Penelitian.....	31
1. Jenis Data.....	31
2. Instrumen Penelitian	31
3. Pengumpulan Data	32
4. Diagram Penelitian.....	33
G. Pengolahan Data	34
H. Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Umum.....	37
B. Karakteristik Responden	37
C. Hasil Penelitian.....	38
1. Analisis Univariat.....	38
2. Analisis Bivariat	42
D. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi asupan kafein	9
Tabel 2. Kandungan Kafein Pada Minuman Kopi.....	16
Tabel 3. Durasi yang baik untuk screen-time	17
Tabel 4. Rumus Menghitung Aktivitas Fisik MET menit/minggu	24
Tabel 5. Jumlah Populasi.....	29
Tabel 6. Definisi Operasional	30
Tabel 7. Deskripsi Karakteristik Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin ...	37
Tabel 8. Deskripsi Karakteristik Responden Menurut Program Studi	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Jenis Kopi.....	39
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Frekuensi Konsumsi Kopi	39
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Asupan Kafein	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Volume Kopi	40
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Screen-Time	41
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Subjek Menurut Tingkat Aktivitas Fisik	41
Tabel 15. Deskripsi Frekuensi Konsumsi Kopi, Asupan Kafein, Volume Kopi, ...	42
Tabel 16. Uji Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Screen-Time	42
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Screen-Time	42
Tabel 18. Uji Hubungan Asupan Kafein dengan Screen-Time	43
Tabel 19. Distribusi Asupan Kafein dengan Screen-Time	44
Tabel 20. Uji Hubungan Volume Kopi dengan Screen-Time	45
Tabel 21. Distribusi Volume Kopi dengan Screen-Time	45
Tabel 22. Uji Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Tingkat Aktivitas Fisik	46
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Tingkat Aktivitas Fisik ...	46
Tabel 24. Uji Hubungan Asupan Kafein dengan Tingkat Aktivitas Fisik.....	47
Tabel 25. Distribusi Asupan Kafein dengan Tingkat Aktivitas Fisik.....	47
Tabel 26. Uji Hubungan Volume Kopi dengan Tingkat Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 27. Distribusi Volume Kopi dengan Tingkat Aktivitas Fisik	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran gelas yang digunakan untuk minum kopi	16
Gambar 2. Kerangka Teori	26
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4. Diagram Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ethical Clearance.....	57
Lampiran 2. Materi Informed Consent.....	58
Lampiran 3. Informed Consent.....	59
Lampiran 4. Formulir Identitas Subjek.....	60
Lampiran 5. Kuesioner Konsumsi Kopi	61
Lampiran 6. Kuesioner Screen-time.....	62
Lampiran 7. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	63
Lampiran 8. Tampilan Kuesioner Online Menggunakan Google Form	66
Lampiran 9. Master Tabel	76
Lampiran 10. Analisis Data	82